

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK**

**USIA 5 - 18 TAHUN : A NARATIVE REVIEW**



Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh ijazah S1 Ilmu Gizi

Oleh :

**TYAS ASRI FITRIANA**  
**J 310 160 054**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2020**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK  
USIA 5-18 TAHUN : A NARATIVE REVIEW**

**SKRIPSI**

Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh ijazah S1 Ilmu Gizi

Oleh :

**TYAS ASRI FITRIANA**  
**J 310 160 054**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2020**

PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
SKRIPSI

**ABSTRAK**

**TYAS ASRI FITRIANA J 310 160 054**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK  
USIA 5-18 TAHUN : A NARATIVE REVIEW**

**Pendahuluan:** Sampai saat ini prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas semakin meningkat diantara populasi anak-anak dan remaja di seluruh dunia, salah satu penyebabnya yaitu karena sering melewatkan sarapan pagi.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada anak usia 5-18 tahun.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *narative review* pada anak usia 5-18 tahun yang sering melewatkan sarapan berkaitan dengan status gizi yaitu dilakukan melalui penelusuran Pubmed pada 10 tahun terakhir dimulai dari bulan Januari 2011. Filter usia subjek adalah anak dan remaja, semua makalah tidak berbayar dan dalam Bahasa Inggris. Studi yang dipilih adalah studi *cross sectional* dan harus menyediakan data kebiasaan sarapan pada anak usia 5-18 tahun dan data hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi.

**Hasil:** Berdasarkan lima penelitian yang dikaji menyatakan bahwa anak dan remaja yang sering melewatkan sarapan pagi berhubungan dengan kelebihan berat badan (*overweight*/ obesitas) dibuktikan dengan nilai  $p \leq 0,05$ .

**Kesimpulan:** Peran orang tua dan pihak sekolah sangat penting dalam mengajarkan siswa untuk membiasakan sarapan pagi dalam mencegah peningkatan prevalensi obesitas pada anak dan remaja. Serta kualitas sarapan perlu diperhatikan untuk dapat memberikan kontribusi yang optimal terhadap status gizi anak dan remaja tersebut.

**Kata kunci :** Kebiasaan Sarapan, Melewatkan Sarapan, Status Gizi, *Overweight*, Obesitas, Anak, Remaja.

**DEPARTEMENT OF NUTRITION SCIENCE  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA  
BACHELOR THESIS**

**ABSTRACT**

**TYAS ASRI FITRIANA J 310 160 054**

**CORRELATION BETWEEN BREAKFAST HABITS AND NUTRITIONAL STATUS IN CHILDREN AGED 5 – 18 YEARS : A NARATIVE REVIEW**

**Introduction:** Until now the prevalence of overweight and obesity has increased among the population of children and adolescents around the world, one of the causes is skipping breakfast frequently.

**Objective:** The aim of this study was to find out the correlation between breakfast habits with nutritional status in children aged 5-18 years. The study used narative review methods in 5-18 years old children who often skipped breakfast related to nutritional status which was conducted through pubmed searches in the last 10 years starting from January 2011. The age filters of the subject were child and adolescent, all papers were free of charge and in English. The selected study was a cross sectional study and should provide data on breakfast habits in children aged 5-18 years and data on the relationship of breakfast habits with nutritional status.

**Result:** Based on five studies reviewed stated that children and adolescents who often skipped breakfast were associated with overweight (obese) evidenced by a p value of  $\leq 0.05$ .

**Conclusion:** The role of parents and schools was very important in teaching students to get used to breakfast in preventing the increased prevalence of obesity in children and adolescents. As well as the quality of breakfast it was necessary to be able to make an optimal contribution to the nutritional status of the child and the adolescent.

**Keywords :** Breakfast Habits, Skipping Breakfast, Nutritional Status, Overweight, Obesity, Child, Adolescent.

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa data hasil penelitian dalam skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan daftar pustaka.

Surakarta, 07 November 2020

Peneliti



Tyas Asri Fitriana

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi  
Pada Anak Usia 5 - 18 Tahun : A Narative Review  
Nama Mahasiswa : Tyas Asri Fitriana  
Nomor Induk Mahasiswa : J 310 160 054

Telah diuji dan dinilai oleh Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Ilmu Gizi  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta  
pada tanggal 07 November 2020

Menyetujui,  
Pembimbing



Nur Lathifah Mardiyati, S.Gz., MS  
NIK/NIDN: 1468/0603028803

Mengetahui,  
Ketua Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Endang Nur Widianingsih, S.ST., M.Si.Med  
NIK/NIDN: 717/06-2908-7401

**PENGESAHAN SKRIPSI**

Berjudul :

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK  
USIA 5 – 18 TAHUN : A NARATIVE REVIEW**

Oleh :

**TYAS ASRI FITRIANA**

**J 310 160 054**

**Dipertahankan di hadapan Tim Penguji  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada tanggal : 07 November 2020**

**Pembimbing**

**Nur Lathifah Mardiyati, S.Gz., MS**

Penguji :

1. Nur Lathifah Mardiyati, S.Gz., MS (.....)
2. Muwakhidah, SKM., M.Kes (.....)
3. Norma Budi Aryati, S.Gz., M.Gz (.....)

**Menyetujui,  
Kaprodi Ilmu Gizi**

**Endang Nur Widianingsih, S.ST., M.Si,Med**  
**NIK/NIDN. 717/ 06-2908-7401**

**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta**



**Dr. Mutalazimah, S.KM.,M.Kes**  
**NIK/NIDN. 786/06-1711-7301**

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Tyas Asri Fitriana

Tempat/Tanggal Lahir : Wonogiri, 29 Januari 1998

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Pelang RT 01 RW 015, Kopen, Jatipurno, Wonogiri.

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus SD Negeri 3 Kopen tahun 2010

2. Lulus SMP Negeri 1 Jatisrono tahun 2013

3. Lulus SMA Negeri 1 Jatisrono tahun 2016



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala karunia dan rahmat-Nya yang tak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi pada Anak Usia 5 – 18 Tahun : *A Narrative Review*”, sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar strata satu gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Selesaiannya penulisan skripsi ini tidak luput dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Nur Lathifah Mardiyati, S.Gz. MS., selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, motivasi dan berbagai arahan yang sangat berarti bagi penulis,.
4. Orang tua yang telah memberikan dukungan moral dan material dalam penyusunan skripsi ini.
5. Segenap Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama penulis menempuh studi.
6. Teman – teman yang memberikan dukungan dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Surakarta, 07 November 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN.....	vi
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	4
<b>BAB II METODE PENELITIAN.....</b>	<b>5</b>
A. Jenis Penelitian.....	5
B. Sumber Data.....	5
C. Kriteria Jurnal.....	6
D. Kerangka Teori.....	7
<b>BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>8</b>
A. Hasil.....	8
B. Pembahasan.....	14
<b>BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>24</b>
A. Kesimpulan.....	24
B. Saran.....	24
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Proses Penyeleksian Artikel Melalui PubMed dengan Metode MESH.....	6
Gambar 2. Kerangka Teori.....	7

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data <i>Extraction</i> Jurnal Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Anak Usia 5 – 18 Tahun.....	8
---	---